Les salles de sport changent les règles et font cours dans le noir — *20 Minutes*

SOMBRE TENDANCE

Fitness : Les salles de sport changent les règles et font cours dans le noir

MIS À JOUR LE 03/03/23 À 16H50

Dora Christian

Les adhérents sont friands de ces nouveaux concepts fitness où tout se passe dans l'obscurité. « 20 Minutes » vous explique pourquoi

- Danse, boxe, yoga… Les centres de sport se diversifient et offrent des cours dans le noir dans plusieurs disciplines
- Le public apprécie ces différents concepts qui offrent un confort mental et permettent de faire abstraction du regard des autres
- Cependant, pour celles et ceux qui débutent une discipline, mieux vaut privilégier un cours traditionnel pour pouvoir se faire corriger par le coach.

Pas de coupure de courant, juste une nouvelle tendance. Les centres de sport innovent et se mettent dans le noir, bien décidés à se démarquer des salles classiques (celles éclairées) pour attirer de nouveaux adeptes. Et c'est chose réussie ! Ce concept séduit, car il permet aux adhérents de ces centres d'améliorer leurs conditions physiques de façon moins traditionnelle, avec en prime, bien d'autres bénéfices…

L'enfer, ce n'est plus les autres

Que ce soit Le Cercle Boxing pour la boxe, Poses Studio en yoga et Pilates ou encore le studio de danse DECIBEL, ils ont tous un point commun : plonger leurs adhérents dans le noir, le temps d'un cours. La raison est simple, dans le noir il y a zéro complexe, zéro jugement ! Cette atmosphère obscure place les participants dans un climat qui les dispense du regard d'autrui. Et les met en confiance totale avec des disciplines qui demandent souvent d'avoir de l'expertise. Sans lumières, on ose faire un mouvement qu'on ne connaissait pas et mieux encore, on se sent libre de le faire mal voire le rater ! C'est ce que nous explique Roxanne, coach autoentrepreneuse de cardio-boxing, « Pour les adhérents, je trouve ça génial de se dire : « Même si je transpire, même si je ne suis pas à mon avantage, personne ne me verra puisque je suis dans le noir ».

Le noir vs la lumière

Mais apprécier un cours dans le noir, ce n'est pas forcément pour tout le monde. Tout dépend de son objectif et de son rôle. Pour les professeurs, le cours dans le noir est souvent moins évident à réaliser. « En tant que coach dans le noir, ce qui est difficile c'est qu'on a forcément moins le visuel sur les erreurs des élèves et sur l'aspect sécuritaire qui est peut-être moins là », souligne la coach Roxanne.

Pour les adhérents, c'est moins contraignant car cette ambiance sombre et musicale les stimule. Mais là encore, tout dépend de l'objectif de chacun. Les participants qui sont plus axés sur leurs techniques et leurs marges de progression risqueront de moins apprécier l'expérience. Ceux qui veulent plus insister sur le divertissement et la dépense énergétique seront convaincus. « Dans le noir, on a une clientèle qui veut se dépenser tout en s'amusant », explique la coach. Noir vs lumière, c'est donc match nul, en fonction de l'objectif fixé.